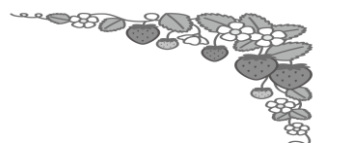




3月献立表



2024年3月

北区立堀船中学校

日	牛乳	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	その他	1杯キ・ たんぱく質
1金	○	ジャンバラヤ マカロニスーフ じゃがいものにサラダ りんごゼリー	鶏もも切身 50g, ★飲用牛乳, ベーコン, ロースハム, 粉寒天	精白米, ★バター, ひまわり油, サラダ油, マカロニ, なたね油, じゃがいも, はちみつ, 三温糖	玉ねぎ, ホールコーン缶, ピーマン, ★トマトジュース, パセリ缶, キャベツ, にんじん, きゅうり, りんごジュース, りんご缶詰 (果肉のみ)	酒, 塩, カレー粉, こしょう, マッシュルームスライス, むきえび, ★トマトケチャップ, ウスターソース, チリパウダー, 鶏ガラ, 水, しょうゆ, 酢, 洋辛子	802 kcal 22.8 g
4月	○	ちらし寿司 ごまあえ けんちん汁 ビンスカッシュゼリー	鶏小間肉, ★たまご, ★飲用牛乳, 焼き竹輪, 豚小間肉, 豆腐, 油揚げ, 粉寒天 ひなまつり献立♪	精白米, 三温糖, サラダ油, 白すりごま, さといも, 板こんにやく, ごま油, 上白糖 	にんじん, れんこん, かんぴょう(乾), 干し椎茸, こまつな, キャベツ, だいこん, ごぼう, ねぎ, レモン汁	だし昆布, 酢, 塩, むきえび, みりん, しょうゆ, 酒, 厚けずり, 水, サイダー	745 kcal 26.9 g
5火	○	ご飯 鯖のカレー焼 レンコンチップスサラダ 味噌汁 柿柿ゼリーみかん缶入り	★飲用牛乳, ★さば切り身 70g, 豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 粉寒天	精白米, 小麦粉, サラダ油, なたね油, 三温糖, ★カルピス	キャベツ, きゅうり, にんじん, れんこん, 玉ねぎ, ねぎ, しめじ, だいこん, こまつな, みかん缶	酒, 塩, カレー粉, 酢, 塩, こしょう, 洋辛子, 水, 厚けずり	806 kcal 33.7 g
6水	ス ジュ ー	ロールパン ポテトグラタン フレンチサラダ チンゲン菜のスーフ	鶏小間肉, ベーコン, ★調理用牛乳, ★ピザチーズ, ロースハム, 豆腐	ロールパン 50g, じゃがいも, サラダ油, ひまわり油, ★バター, 小麦粉, 三温糖, 澱粉	りんごジュースLL, にんじん, 玉ねぎ, パセリ缶, きゅうり, ホールコーン缶, キャベツ, チンゲンツァイ, しめじ, しょうが	マッシュルームスライス, 塩, こしょう, ナツメグ(粉), 酢, 洋辛子, しょうゆ, 鶏ガラ, 水	788 kcal 28.6 g
7木	○	中華丼 春雨スーフ フルーツ白玉	豚小間肉, いか 短冊, ★飲用牛乳, 鶏小間肉, 絹ごし豆腐	精白米, ひまわり油, 三温糖, 澱粉, ごま油, サラダ油, はるさめ, 白玉粉, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, たけのこ(水煮), にんじん, はくさい, チンゲンツァイ, もやし, みかん缶(果肉のみ), ★パインチビット(果肉のみ), ぶどう(缶詰)	鶏ガラ, 水, むきえび, 酒, 塩, こしょう, しょうゆ, 白ワイン	759 kcal 27.7 g
8金	○	ご飯 油淋鶏 切干大根の炒め煮 かきたま汁	★飲用牛乳, 鶏もも切身 60g, ★たまご, 油揚げ, 豆腐	精白米, 澱粉, 小麦粉, ひまわり油, 三温糖, ごま油, 白いりごま, サラダ油	しょうが, にんにく, 長ねぎ, にんじん, 切干大根, 玉ねぎ, ねぎ	酒, しょうゆ, 水, 酢, 出し汁, 塩, みりん, 厚けずり	796 kcal 31.1 g
11月	○	五目あんかけうどん いかとレンコンの天ぷら 大豆と野菜の和風和え フルーツポンチ	豚小間肉, かまぼこ, ★飲用牛乳, いか天種40g, ★たまご, ★大豆(国産, 乾), サラダ海藻	冷凍うどん, サラダ油, 澱粉, 小麦粉, ひまわり油, 三温糖, 上白糖	だいこん, ほうれん草, にんじん, たけのこ(水煮), 玉ねぎ, はくさい, ねぎ, 干し椎茸, こまつな, れんこん, キャベツ, きゅうり, しょうが, みかん缶(果肉のみ), りんご缶詰(果肉のみ), ぶどう(缶詰), レモン汁	厚けずり, 水, しょうゆ, 酒, みりん, 塩, こしょう	764 kcal 36.1 g
12火	○	メロンパン風トースト コーンサラダ かぶの刈-び-7 苺	★たまご, ★調理用牛乳, ★飲用牛乳, ベーコン, 鶏小間肉, ★生クリーム	食パン 60g, ★バター, 三温糖, 小麦粉, グラニュー糖, サラダ油	キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶, こまつな, 玉ねぎ, にんじん, かぶ, コーン缶(ケトル), パセリ缶, いちご	こしょう, 酢, 塩, 水, 鶏ガラ	803 kcal 25.1 g
13水	○	牛蒡と油揚げご飯 鮭の照り焼き ほうれん草のおひたし さつま汁 フルーツゼリー	豚ひき肉, 油揚げ, ★飲用牛乳, ★鮭 70g, 豚小間肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ, 粉寒天	精白米, ひまわり油, 三温糖, 白いりごま, 澱粉, さつまいも	にんにく, にんじん, ごぼう, しょうが, ほうれん草, もやし, だいこん, ねぎ, みかん缶(果肉のみ), ★パインチビット(果肉のみ)	みりん, しょうゆ, 酒, 出し汁, 厚削り, 水	777 kcal 42.0 g
14木	○	麦ご飯 豚肉のしょうが焼 和風サラダ 味噌汁	★飲用牛乳, 豚ロース 切り身 40g, 油揚げ, わかめ(乾燥, 水戻し), 赤みそ, 白みそ	精白米, おおむぎ(押麦), 三温糖, ひまわり油, ごま油, 白いりごま, じゃがいも	玉ねぎ, りんご, しょうが, キャベツ, だいこん, にんじん, きゅうり, ホールコーン缶, ほうれん草	しょうゆ, 酒, みりん, 酢, 水, 厚けずり	779 kcal 33.0 g
15金	○	カレーライス グリーンサラダ フルーツヨーグルト	豚小間肉, ★飲用牛乳, ★プレーンヨーグルト	精白米, 大豆白絞油, じゃがいも, ★バター, 小麦粉, ひまわり油, ごま油, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, りんご, パセリ缶, きゅうり, キャベツ, ほうれん草, ★冷凍むき枝豆, みかん缶(果肉のみ), ★パインチビット(果肉のみ), りんご缶詰(果肉のみ)	水, 鶏ガラ, カレー粉, 塩, こしょう, ★トマトケチャップ, しょうゆ, ガラムマサラ, 中濃ソース, ウスターソース, 酢	809 kcal 23.8 g
18月	○	赤飯 ぶりの唐揚げ葱ソテー 紅白なます 祝!おまし汁 ★おたのしみデザート	★ささげ(乾), ★飲用牛乳, ★ぶり 50g, なたね油 卒業おめでとう献立♪	精白米, もち米, 黒いりごま, ごま油, 澱粉, 小麦粉, 米ぬか油, 三温糖, ★ハーゲンダッツ	しょうが, ねぎ, にんにく, だいこん, にんじん, ゆず果汁, 干し椎茸, こまつな	塩, しょうゆ, 酒, スープ, 酢, 厚けずり, 水	808 kcal 29.8 g
21木	○	高菜じゃこチャーハン 中華スーフ バンサンスーフ グレープゼリー	★ちりめんじゃこ, ★飲用牛乳, 豚もも千切り, ★たまご, ロースハム, 粉寒天	精白米, ひまわり油, 白いりごま, ごま油, はるさめ, 三温糖	にんにく, しょうが, たかな漬, にんじん, ねぎ, 干し椎茸, はくさい, たけのこ(ゆで), キャベツ, もやし, きゅうり, ぶどうジュース, ナタデココ	酒, 塩, こしょう, しょうゆ, 鶏ガラ, 水, 酢	732 kcal 23.4 g
22金	○	クリームパスタ 野菜のレモン醤油 洋風スーフ パインゼリー	ベーコン, 鶏ひな胸肉小間(皮なし), ★調理用牛乳, ★飲用牛乳, 鶏もも小間肉, 粉寒天	スパゲッティ, 大豆白絞油, ★バター, 小麦粉, 三温糖, サラダ油	にんにく, しょうが, しめじ, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, ホールコーン缶, パセリ缶, きゅうり, もやし, レモン汁, ★パインジュース, ★パインチビット(果肉のみ)	白ワイン, マッシュルームスライス, 塩, こしょう, 水, 鶏ガラ, しょうゆ	795 kcal 33.2 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。 流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。